Faculty of Medicine in Rijeka

Curriculum
2026/2027

For course

Tjelesna i zdravstvena kultura 1 -MLD

Study program:	**Medicinsko laboratorijska dijagnostika (R)** University undergraduate study
Department:	**Department of Humanities and Social Sciences in Medicine**
Course coordinator:	**Marić Željana, mag. kineziologije**
Year of study:	**1**
ECTS:	**1.5**
Incentive ECTS:	**0 (0.00%)**
Foreign language:	**No**

Course information:

Kolegij **Tjelesna i zdravstvena kultura** je obvezni kolegij na prvoj i drugoj godini Integriranog preddiplomskog i diplomskog sveučilišnog studija Dentalne medicine i sastoji se od 60 sati vježbi, (**1,5 ECTS**).

Nastava će se odvijati po grupama u za to rasporedom predviđenim terminima.

A program, obavezan za sve zdrave studente održavat će se:

- na vanjskim terenima (Omladinsko nogometno igralište, školsko igralište O. Š. "Brajda");

- u prostorijama fitness centra "Blue Gym", Omladinska ulica 8;

- na igralištu Medicinskog fakulteta organizirati će se sportski turniri,studentska liga te pripremni treninzi sportskih ekipa za „Humanijadu".Sudjelovanje na ovim natjecanjima biti će priznato u nastavu TZK-a.

B program (za studente oštećenog zdravlja) određuje se u suradnji s nadležnim liječnikom za svakog studenta.

C program-fakultativni program (planinarenja, skijanje, ljetna logorovanja s adekvatnim sadržajima) neobavezan oblik koji će se organizirati kao mogućnost nadoknade nastave.

Status vrhunskog športaša- pohađanja nastave oslobođeni su svi studenti koji imaju status vrhunskih športaša,odnosno oni kojima je Hrvatski olimpijski odbor dodijelio status športaša Hrvatske I.,II.,ili III.kategorije .Za oslobađanje nastave potrebno je priložiti rješenje Hrvatskog olimpijskog odbora o kategorizaciji.

Ciljevi , zadaci i planirani ishod kolegija

Redovitom primjenom kineziološkim aktivnosti kvalitetno održavati i nadgraditi zdravstveni status studenta. Programski usavršiti i povećati fond motoričkih informacija s jedinstvenim ciljem očuvanja i unapređenja zdravlja (motoričkih i funkcionalnih sposobnosti). Razviti kod studenta trajne navike i potrebu bavljenja kineziološkim aktivnostima u svakodnevnom životu i radu, čime bi se utjecalo na lakše savladavanje intelektualnog napora studenta.

Okvirni sadržaj kolegija:

1.Opće pripremne i specifične vježbe kroz različite organizacijske oblike rada (sa i bez pomagala,sa i bez glazbe);

2. Sadržaji atletike: trčanje (trčanje na kratke, srednje i duge dionice), skokovi;

3. Sadržaji plivanja: obuka neplivača, tehnike plivanja-prsno, kraul, leđno, tečaj spašavanja neplivača;

4. Sportske igre: odbojka, košarka, mali nogomet (usavršavanje tehnike i igre);

5. Igre reketom: Badminton;

6. Fitness: aerobic, step aerobic, rad na spravama, joga;

7. Planinarenje i pješačke ture;

Ishodi:

1.Razvijanje općih kompetencija (znanja i vještina);

2. Pozitivni utjecaj na antropološka obilježja studenata (antropometrijske karakteristike, motoričke i funkcionalne sposobnosti.);

3. Razvijanje specifičnih kompetencija (znanja i vještina);

4. Razvijanje zdravstvene kulture studenata u svrhu očuvanja i unapređenja vlastitog zdravlja;

5. Zadovoljiti potrebu za kretanjem i putem toga stvoriti navike za svakodnevnim vježbanjem;

6. Omogućiti stjecanje znanja i vještina, za postizanje određene razine motoričkih postignuća;

7. Osposobiti studente za samostalno i stvaralačko istraživanje u različitim oblicima tjelesne i zdravstvene kulture, a posebno u onima koje pridonose humanizaciji i socijalizaciji ličnosti.

List of assigned reading:

List of optional reading:

Curriculum:

Practicals list (with titles and explanation):

V1

Teretana- upoznavanje sa spravama i pravilan rad, odnosi opterećenja i serija, vrste treninga u teretani.

V2

Teretana- vježbe u aerobnim uvjetima.

Atletika- kontinuirano trčanje dugih dionica

Košarka igra

V3

Teretana- vježbe za razvoj repetitivne snage.

Vježbe jačanja i istezanja u paru.

V4

Teretana- vježbe za razvoj repetitivne snage nogu i trupa.

Badminton.

Košarka igra.

V5

Teretana- vježbe za razvoj repetitivne snage ruku i ramenog pojasa.

Kineziterapijske vježbe – za gornje i donje ekstremitete.

Košarka igra.

V6

Teretana- vježbe za razvoj eksplozivne snage.

Badminton.

Košarka igra.

V7

Teretana- vježbe za razvoj eksplozivne snage nogu i trupa.

Kineziterapijske vježbe – za prsa i leđa.

Nogomet igra.

V8

Teretana- vježbe za razvoj apsolutne snage ruku i ramenog pojasa.

Atletika- 10+5+5+5+5.

Nogomet igra.

V9

Teretana- vježbe za razvoj apsolutne snage.

Atletika- 10+10+5+5.

Nogomet igra.

V10

Teretana- rad u trojkama.

Atletika- 10+10+10.

Nogomet igra.

Student obligations:

Studenti su obvezni redovito pohađati i aktivno sudjelovati u svim oblicima nastave.

Exam (exam taking, description of the written/oral/practical part of the exam, point distribution, grading criteria):

Other notes (related to the course) important for students:

-

COURSE HOURS 2026/2027

Tjelesna i zdravstvena kultura 1 -MLD

Practicals (Place and time or group)
09.10.2026
V1: • Blue Gym (13:00 - 14:30) [2797]   ◦ TZK1_625
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
13.10.2026
V2: • Blue Gym (11:00 - 12:30) [2797]   ◦ TZK1_625
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
19.10.2026
V3: • Blue Gym (14:30 - 16:00) [2797]   ◦ TZK1_625
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
28.10.2026
V1: • Blue Gym (12:00 - 13:30) [2797]   ◦ TZK1_625
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
05.11.2026
V2: • Blue Gym (08:30 - 10:00) [2797]   ◦ TZK1_625
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
11.11.2026
V3: • Blue Gym (14:00 - 15:30) [2797]   ◦ TZK1_625
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
16.11.2026
V1: • Blue Gym (12:30 - 14:00) [2797]   ◦ TZK1_625
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
26.11.2026

V2:
- Blue Gym (08:30 - 10:00) [2797]
  - TZK1_625

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

01.12.2026

V3:
- Blue Gym (10:00 - 11:30) [2797]
  - TZK1_625

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

08.12.2026

V4:
- Blue Gym (13:30 - 15:00) [2797]
  - TZK1_625

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

16.12.2026

V5:
- Blue Gym (13:00 - 14:30) [2797]
  - TZK1_625

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

08.01.2027

V6:
- Blue Gym (12:30 - 14:00) [2797]
  - TZK1_625

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

12.01.2027

V4:
- Blue Gym (13:30 - 15:00) [2797]
  - TZK1_625

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

18.01.2027

V5:
- Blue Gym (12:00 - 13:30) [2797]
  - TZK1_625

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

26.01.2027

V6:
- Blue Gym (09:00 - 10:30) [2797]
  - TZK1_625

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

04.03.2027

V4:
- Blue Gym (13:00 - 14:30) [2797] [219]
  - TZK1_625

Marić Željana, mag. kineziologije [2797] · Moretti Viktor, prof. [219]

11.03.2027

V5:
- Blue Gym (14:00 - 15:30) [2797] [219]
  - TZK1_625

Marić Željana, mag. kineziologije [2797] · Moretti Viktor, prof. [219]

16.03.2027

V6:
- Blue Gym (13:00 - 14:30) [2797]
  - TZK1_625

Marić Željana, mag. kineziologije [2797]

25.03.2027

V7:
- Blue Gym (13:00 - 14:30) [2797] [219]
  - TZK1_625

Marić Željana, mag. kineziologije [2797] · Moretti Viktor, prof. [219]

01.04.2027

V8:
- Blue Gym (14:00 - 15:30) [2797] [219]
  - TZK1_625

Marić Željana, mag. kineziologije [2797] · Moretti Viktor, prof. [219]

08.04.2027

V9:
- Blue Gym (14:00 - 15:30) [2797] [219]
  - TZK1_625

Marić Željana, mag. kineziologije [2797] · Moretti Viktor, prof. [219]

14.04.2027

V10:
- Blue Gym (14:00 - 15:30) [2797] [219]
  - TZK1_625

Marić Željana, mag. kineziologije [2797] · Moretti Viktor, prof. [219]

21.04.2027

V7:
- Blue Gym (14:00 - 15:30) [2797] [219]
  - TZK1_625

Marić Željana, mag. kineziologije [2797] · Moretti Viktor, prof. [219]

27.04.2027

V8: • Blue Gym (14:00 - 15:30) [2797] [219]   ◦ TZK1_625
Marić Željana, mag. kineziologije [2797] · Moretti Viktor, prof. [219]
10.05.2027
V9: • Blue Gym (14:30 - 16:00) [2797] [219]   ◦ TZK1_625
Marić Željana, mag. kineziologije [2797] · Moretti Viktor, prof. [219]
21.05.2027
V10: • Blue Gym (08:00 - 09:30) [2797] [219]   ◦ TZK1_625
Marić Željana, mag. kineziologije [2797] · Moretti Viktor, prof. [219]
28.05.2027
V7: • Blue Gym (12:30 - 14:00) [2797]   ◦ TZK1_625
Marić Željana, mag. kineziologije [2797]
04.06.2027
V8: • Blue Gym (08:30 - 10:00) [2797] [219]   ◦ TZK1_625
Marić Željana, mag. kineziologije [2797] · Moretti Viktor, prof. [219]
07.06.2027
V9: • Blue Gym (11:00 - 12:30) [2797] [219]   ◦ TZK1_625
Marić Željana, mag. kineziologije [2797] · Moretti Viktor, prof. [219]
10.06.2027
V10: • Blue Gym (09:30 - 11:00) [2797] [219]   ◦ TZK1_625
Marić Željana, mag. kineziologije [2797] · Moretti Viktor, prof. [219]

List of lectures, seminars and practicals:

PRACTICALS (TOPIC)	Number of hours	Location
V1	6	Blue Gym
V2	6	Blue Gym
V3	6	Blue Gym
V4	6	Blue Gym

V5	6	Blue Gym
V6	6	Blue Gym
V7	6	Blue Gym
V8	6	Blue Gym
V9	6	Blue Gym
V10	6	Blue Gym

EXAM DATES (final exam):
